

Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра педагогіки і психології (дошкільної та корекційної)
імені проф. Поніманської Т.І.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

з навчальної дисципліни

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ: ТЕСИ»

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»

Рівне – 2020

Тестові завдання схвалено та рекомендовано
до друку кафедрою педагогіки і психології (дошкільної та корекційної)
імені проф. Поніманської Т.І.
(протокол № 1 від 20.01.2020 р.)

Друкується за рішенням навчально-методичної комісії
педагогічного факультету РДГУ
(протокол №1 від 27.01.2020 р.)

Рецензенти:

Мельничук Л.Б., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач
кафедри педагогіки Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука.

Маліновська Н.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
педагогіки і психології (дошкільної та корекційної) імені проф.
Поніманської Т.І. Рівненського державного гуманітарного університету.

Т36

Теорія і методика фізичного виховання та валеологічної освіти.
Тестові завдання для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 012 “Дошкільна освіта” / укладач Юрчук О.І. Рівне: РДГУ, 2020.
35 с.

Тестові завдання з навчальної дисципліни «Теорія і методика
фізичного виховання та валеологічної освіти» передбачають перевірку рівня
набутих знань здобувачів вищої освіти.

Тестові завдання будуть корисні майбутнім вихователям як при
організації самостійної роботи з курсу, так і під час підготовки до практичних
занять.

© Юрчук О.І., 2020
© РДГУ, 2020

Пояснювальна записка

Навчально-методичний посібник «Тестові завдання з теорії та методики фізичного виховання та валеологічної освіти» має на меті здійснити контроль і самоконтроль (поточний, проміжний, заключний) знань студентів з головних розділів курсу «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічна освіта».

У ньому передбачено виконання тестів, згрупованих за змістовими модулями:

I. Загальні основи навчання та розвитку у процесі фізичного виховання.

II. Методика навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ.

III. Особливості використання вправ та ігор з елементами спорту з дітьми дошкільного віку.

IV. Форми роботи з фізичного виховання.

V. Педагогічний менеджмент в організації фізичного виховання в дошкільному закладі освіти.

Здобувачам пропонуються тести кількох видів: з єдиною правильною вибірковою відповіддю (у вигляді слова, фрази, цифри тощо); з декількома можливими правильними відповідями; на визначення відповідності. На виконання одного тестового завдання відводиться 2-3 хв.

Перед початком тестування проводиться короткий інструктаж щодо виконання завдань. Студентів орієнтують на чітке, розбірливе оформлення записів; уважність, самостійність під час виконання роботи; дотримання відповідного часу.

Розподіл балів, що отримують здобувачі

Кількість правильних відповідей	Сума балів за 100- бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС
95-100%	90-100	A	відмінно
80-94%	82-89	B	добре
70-79%	74-81	C	добре
60-69 %	64-74	Д	задовільно
50-59%	60-63	E	задовільно
40-49%	35-59	FX	незадовільно
Менше 40%	1-34	F	незадовільно

Змістовий модуль 1

Загальні основи навчання та розвитку у процесі фізичного виховання

1. Теорія та методика фізичного виховання та валеологічна освіта - це:

- 1) наука про дитину;
- 2) наука про загальні закономірності фізичного виховання і розвитку особистості дитини;
- 3) наука про виховання як спеціально організовану діяльність;
- 4) наука про загальні закономірності фізичного виховання і розвитку особистості дитини та врахування їх у педагогічному процесі;
- 5) наука, яка вивчає закономірності розвитку особистості та визначає шляхи її виховання.

2. Теорія та методика фізичного виховання та валеологічна освіта відноситься до системи:

- 1) природничих наук;
- 2) педагогічних наук;
- 3) психологічних наук;
- 4) соціальних наук.

3. Ключові поняття теорії та методики фізичного виховання та валеологічної освіти:

- 1) самовиховання;
- 2) фізичний розвиток;
- 3) навчання;
- 4) фізична досконалість;
- 5) спорт;

- 6) фізична підготовка;
- 7) фізичне виховання;
- 8) педагогічний процес;
- 9) фізкультурна освіта;
- 10) фізичні вправи;
- 11) профілактика;
- 12) рухова підготовленість.

4. Термін „фізкультурна освіта” запровадив:

- 1) М. Єфименко;
- 2) Л. Виготський;
- 3) Е. Вільчковський;
- 4) В. Гориневський;
- 5) П. Лесгафт.

5. Вставте пропущені слова:

1) Фізичне виховання - це процес, спрямований на вдосконалення форм і організму дитини, на формування вмінь і навичок, якостей, зміцнення здоров'я.

6. Фізичний розвиток - це:

- 1) рівень розвитку рухових умінь, навичок, фізичних якостей;
- 2) прикладна спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини;
- 3) рухи, рухові дії, а також складні види рухової діяльності, які вирішують завдання фізичного виховання;
- 4) процес зміни форм і функцій організму людини під впливом умов і середовища.

7. *Закінчіть визначення:*

1) Частина загальної культури, сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини - це ...

2) Рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок-це ...

8. *Продовжіть речення:*

1) Методологічними засадами теорії та методики фізичного виховання та валеологічної освіти є положення

2) Природничо-науковими засадами теорії і методики фізичного виховання є вчення.....

9. *Принципи побудови вітчизняної системи фізичного виховання:*

- 1) активність;
- 2) єдність із сім'єю;
- 3) оздоровча спрямованість;
- 4) гуманізація і демократизація;
- 5) свідомість;
- 6) індивідуалізація;
- 7) гармонійний розвиток особистості;
- 8) спадковість.

10. *Доповніть перелік методів досліджень у теорії фізичного виховання:*

- 1) теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних;

- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) .

11. Продовжіть перелік груп завдань фізичного виховання дошкільників:

- 1) оздоровчі;
- 2) ...
- 3) ...

12. Засоби фізичного виховання дошкільників:

- 1) заняття з фізичної культури;
- 2) фізичні вправи;
- 3) день здоров'я;
- 4) фізкультурні свята;
- 5) гігієнічні фактори;
- 6) ранкова гімнастика;
- 7) оздоровчі сили природи;
- 8) фізкультурні розваги;

13. Вставте пропущені слова:

- 1) Сонце, повітря, вода-це ... фактори.
- 2) Гігієнічні фактори - це режим,...
- 3) ... - основний засіб фізичного виховання.
- 4) Обтирання, обливання, купання -... процедури.

14. До комплексу загартовуючих процедур належить:

- 1) загартування повітрям;

2) ...

3) ...

15. Принципи загартування:

1) послідовність;

2) ...

3) ...

4) ...

16. Назвіть автора „Детки” - системи природного оздоровлення людини.

1) Е. Вільчковський;

2) Ю. Аркін;

3) Б. Нікітін;

4) П. Іванов;

5) П. Лесгафт.

17. Закінчіть визначення:

Фізичні вправи - це рухи ...

18. Фізичні вправи класифікують:

1) гімнастика;

2) фізкультурні паузи;

3) туризм;

4) ігри;

5) загартовуючі процедури;

6) спорт;

7) фізкультурні свята.

19. *Вставте пропущені слова:*

До ігор належать: ... ігри та ігри з ... спорту.

Катання на ковзанах, велосипеді, ходьба на лижах - це спортивні...

Баскетбол, волейбол, теніс - це спортивні...

20. *До гімнастики відносять:*

1) основні рухи;

2) ...

3) ...

4) ...

21. *До біомеханічної характеристики фізичних вправ відносять:*

1) просторову характеристику;

2) ...

3) ...

4) ...

5) ...

22. *До просторової характеристики фізичних вправ належать:*

1) сила опору;

2) траєкторія руху;

3) сила тяжіння;

4) тривалість виконання;

5) положення тіла;

6) амплітуда руху.

23. *Техніка фізичних вправ - це:*

1) засіб фізичного виховання;

2) метод навчання фізичних вправ;

3) найраціональний спосіб виконання фізичних вправ;

4) організаційна форма фізичного виховання.

24. Програма з фізичного виховання М. Єфименка називається:

- 1) „Здоровий малюк”;
- 2) „Програма з фізичної культури для дошкільних закладів фізкультурно-оздоровчого напрямку”;
- 3) „Театр фізичного розвитку та оздоровлення дошкільнят”;
- 4) „Будь здоровий, малюк!”

25. Автор програми з фізичної культури для дошкільних закладів фізкультурно-оздоровчого напрямку:

- 1) О. Богініч;
- 2) М. Єфименко;
- 3) Е. Вільчковський;
- 4) Т. Осокіна.

26. Продовжіть перелік принципів навчання рухових дій:

- 1) виховуючого навчання;
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)

27. До наочних методів навчання фізичних вправ належать:

- 1) розпорядження;
- 2) ігровий;

- 3) орієнтири;
- 4) команда;
- 5) підрахунки;
- 6) показ рухових дій;
- 7) змагальний;
- 8) розучування вправи (по частинах, в цілому);
- 9) демонстрація плакатів, малюнків, діафільмів, предметних посібників;
- 10) пояснення.

28. Які з перерахованих методів фізичного виховання не належать до практичних?

- 1) показ;
- 2) практична допомога;
- 3) оцінка;
- 4) вказівки;
- 5) ігровий метод;
- 6) змагальний метод.

29. Який з перерахованих методів має на меті створити зорове, слухове, м'язове уявлення про рух:

- 1) словесний;
- 2) наочний;
- 3) практичний.

30. Етапи навчання фізичних вправ:

- 1) розучування вправи по частинах;
- 2) імітація;
- 3) поглиблене розучування;
- 4) пояснення;

- 5) закріплення навички і вдосконалення техніки;
- 6) початкове оволодіння рухом;
- 7) виконання вправи в ігровій і змагальній формі.

31. *Мета другого етапу навчання фізичних вправ:*

- 1) ознайомлення з новими руховими діями;
- 2) закріплення і вдосконалення рухових навичок;
- 3) стимулювання дітей до самостійного виконання руху в цілому;
- 4) уточнення правильного виконання деталей руху;
- 5) виправлення помилок і виховання прагнення правильного виконання рухової дії.

32. *Дайте визначення:*

Спритність - це ...

33. *Вставте пропущені слова:*

- 1) Гнучкість - це здатність виконувати рухи з ... амплітудою;
- 2) Швидкість - здатність виконувати ... у ... для даних умов відрізків часу.

34. *Фактори розвитку рухових якостей:*

- 1) гігієнічні навички;
- 2) самостійна рухова діяльність;
- 3) загартовування;
- 4) харчування;
- 5) комплекс організаційних форм фізичного виховання;
- 6) природньо-вікові зміни організму.

35. *Засоби розвитку сили:*

- 1) вправи з прискоренням;
- 2) циклічні рухи;
- 3) вправи з набивними м'ячами;
- 4) загальнорозвивальні вправи з предметами і без них;
- 5) рухливі ігри;
- 6) повороти;
- 7) основні рухи (стрибки, лазіння, повзання).

36. Засоби фізичного виховання дітей першого року життя:

- 1) заняття з фізичної культури;
- 2) фізичні вправи;
- 3) прогулянка;
- 4) музично-ритмічні рухи;
- 5) масаж.

37. Продовжіть перелік видів фізичних вправ для дітей першого року життя:

- 1) Рефлекторні;
- 2)...
- 3)...
- 4) ...

38. Масаж-це:

- 1) ритмічне подразнення шкіри;
- 2) вид пасивної гімнастики;
- 3) сукупність прийомів механічного дозованого впливу на шкіру дитини.

39. *Продовжіть перелік прийомів масажу з дітьми раннього віку:*

- 1) погладжування;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...

40. *Які рухи формуються у всіх дітей 1^{го} року життя одночасно:*

- 1) піднімання і утримання голови у вертикальному положенні (1-1,5 міс);
- 2) сидить без опори, встає на коліна (7-8 міс);
- 3) піднімання голови з положення лежачи на животі (4-5 міс);
- 4) піднімання тулуба з опорою на передпліччя (5-6 міс);
- 5) самостійно повертається зі спини на бік, сидить при підтримці за руки (3-4 міс);
- 6) стоїть без опори, ходить при підтримці за одну руку (10-11 міс).

41. *Тривалість заняття з фізичної культури для дітей другої групи раннього віку:*

- 1) 5-10 хв.;
- 2) 10-15 хв.;
- 3) 15-20 хв.;
- 4) 20-25 хв.

42. *Оптимальні способи організації дітей під час виконання фізичних вправ дітьми другого року життя:*

- 1) фронтальний;
- 2) потоковий;

- 3) груповий;
- 4) індивідуальний;
- 5) змінний;
- 6) метод колового тренування.

Змістовий модуль 2

Методика навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ

1. *Продовжіть перелік видів шикувальних вправ:*
 - 1) шиккування;
 - 2) ...
 - 3) ...
 - 4) ...
 - 5) ...
2. *Закінчіть визначення:*
 - 1) шеренга - це стрій, коли ...
 - 2) колона - це стрій, коли ...
3. *Шикувальні вправи є засобом організації дітей під час:*
 - 1) праці в городі;
 - 2) гімнастики пробудження;
 - 3) загартовуючих процедур;
 - 4) рухливих ігор;
 - 5) занять з фізичної культури;

6) фізкультурних свят.

4. *Продовжіть перелік видів поворотів:*

- 1) направо;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...
- 7) ...

5. *Які словесні методи навчання використовують при навчанні дітей молодшого дошкільного віку шикувальних вправ:*

- 1) пояснення;
- 2) команда;
- 3) практична допомога;
- 4) вказівки;
- 5) розпорядження;
- 6) зорові орієнтири.

6. *Продовжіть перелік способів змикання і розмикання:*

- 1) звичайним кроком;
- 2) ...
- 3) ...

7. *Основна стійка виконується з:*

- 1) старшої групи;
- 2) другої молодшої групи;
- 3) середньої групи;
- 4) першої молодшої групи.

8. *Продовжіть перелік способів виконання поворотів:*

- 1) переступанням на місці;
- 2) ...
- 3) ...

9. *З якої вікової групи діти шикуються у колону та шеренгу за зростом:*

- 1) другої молодшої групи;
- 2) середньої групи;
- 3) старшої групи;
- 4) першої молодшої групи.

10. *Продовжіть перелік основних рухів:*

- 1) ходьба;
- 2) ...
- 3) .. .
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...

11. *Види коригуючої ходьби:*

- 1) гімнастична ходьба;
- 2) ходьба на носках;
- 3) ходьба приставним кроком;
- 4) ходьба на п'ятках;
- 5) ходьба спиною вперед;
- 6) ходьба на зовнішній і внутрішній стороні стопи.

12. *Визначіть найхарактерніші ознаки бігу, які відрізняють його від ходьби:*

- 1) циклічність рухів;
- 2) перехресна координація рухів рук і ніг;
- 3) послідовність рухів;
- 4) фаза „польоту” (безопорне положення тіла після відштовхування ногою).

13. *Продовжіть перелік динамічних вправ, які сприяють удосконаленню рівноваги:*

- 1) ходьба по дошці;
- 2) ...
- 3) ...

14. *Лазіння і повзання відносяться до:*

- 1) циклічних рухів;
- 2) ациклічних рухів;
- 3) комбінованих рухів.

15. *Лазіння по гімнастичній стінці та драбинці виконується:*

- 1) у повному темпі;
- 2) у середньому темпі;
- 3) у швидкому темпі;
- 4) у довільному темпі.

16. *Способи лазіння по гімнастичній стінці:*

- 1) приставний;
- 2) однойменний;
- 3) різнойменний;
- 4) звичайний.

17. *Продовжіть перелік видів стрибків:*

- 1) підстрибування;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...

18. *Продовжіть перелік фаз, з яких складається стрибок:*

- 1) підготовча (вихідне положення, або розбіг);
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...

19. *Під час виконання стрибків з висоти діти приземляються:*

- 1) на всю стопу;
- 2) на п'ятки напівзігнутих ніг з перекатом на стопу;
- 3) на носки напівзігнутих ніг з перекатом на стопу.

20. *Під час виконання стрибків в довжину (з місця та з розбігу) діти приземляються:*

- 1) на всю стопу;
- 2) на п'ятки з перекатом на стопу;
- 3) на носки з перекатом на стопу.

21. *Вставте пропущені слова:*

Метання є ..., ... рухом, який складається із фаз: вихідне положення, ..., замах,..., збереження рівноваги після кидка.

22. *Продовжіть перелік способів метання:*

- 1) із-за спини через плече;

- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...
- 7) ...
- 8) ...

23. *Вставте пропущені слова:*

Підготовчі вправи до метання - це катання, ..., ..., ..., ..., ловіння („школа...").

24. *Закріплення навичок виконання основних рухів відбувається:*

- 1) на ранковій гімнастиці;
- 2) у рухливих іграх;
- 3) під час загартовуючих процедур;
- 4) у фізкультурних розвагах.

25. *Танцювальні вправи як засіб фізичного виховання використовують:*

- 1) на заняттях з фізичної культури;
- 2) на фізкультурних хвилинках;
- 3) на музичних заняттях;
- 4) на ранковій гімнастиці;
- 5) під час прогулянок;
- 6) під час загартовуючих процедур.

26. *Встановіть відповідність:*

1) п'ятка однієї ступні притиснута до середини другої, носки розвернуті в сторони;	А. 1 позиція
2) п'ятки разом, носки розвернуті в сторони;	Б. 2 позиція
3) ноги нарізно на відстані довжини ступні, носки розвернуті в сторони;	В. 3 позиція

27. *Продовжіть перелік танцювальних вправ:*

- 1) Крок з підскоком;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...
- 7) ...
- 8)...

28. *Вставте пропущені слова:*

Перебуваючи у будь-якій з танцювальних позицій, ноги треба тримати ..., спина ..., живіт ..., вага тіла ... розподілена на обидві стопи.

29. *Продовжіть перелік видів рухливих ігор:*

- 1) сюжетні,...
- 2) великої інтенсивності...
- 3) для розвитку ходьби,...

- 4) для розвитку спритності...
- 5) ...

30. *До несюжетних ігор відносять:*

- 1) бадмінтон;
- 2) кеглі;
- 3) футбол;
- 4) кільцекид;
- 5) більбокс;
- 6) плавання.

31. *Продовжіть структуру рухливої гри:*

- 1) Ігровий задум або мета гри;
- 2)...
- 3)...
- 4)...
- 5) ...

32. *На заняттях з фізичної культури планують рухливі ігри:*

- 1) малої рухливості;
- 2) середньої рухливості;
- 3) великої рухливості.

33. *Продовжіть перелік прийомів укладання рухливих ігор:*

- 1) збільшення відстані (для бігу, стрибків, метання);
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

34. Продовжіть способи визначення ведучого для рухливої гри:

- 1) лічилка;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...

35. При виборі рухливих ігор враховуються певні вимоги:

- 1) педагогічні завдання;
- 2) педагогічні здібності вихователя;
- 3) місце в режимі дня;
- 4) інтереси вихователя;
- 5) інтереси, уподобання дітей;
- 6) рухова підготовленість дітей;
- 7) пори року;
- 8) місце проведення;
- 9) стан здоров'я дітей.

36. Кому належать слова: „ Щоб гра з самих ранніх років стала благотворною силою, необхідне свідоме, досвідчене і любовне керівництво нею”.

- 1) П. Лесгафт
- 2) Ю. Аркін
- 3) С. Русова
- 4) Е. Вільчковський

Змістовий модуль 3

Особливості використання вправ та ігор з елементами спорту з дітьми дошкільного віку

1. *Продовжіть перелік видів спортивних вправ:*

- 1) ходьба на лижах;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...

2. *Загальна тривалість катання на санках:*

А (у молодших групах)

- 1) 20-25 хв.
- 2) 30-35 хв.
- 3) 40-45 хв.

Б (у старших групах)

- 1) 30-35 хв.
- 2) 40-45 хв.
- 3) 45-50 хв.

3. *Продовжіть перелік:*

А (типів санок)

- 1) „колиска”;
- 2)...
- 3)...

Б (типів гірок)

- 1) снігові;
- 2)...
- 3)...

4. *Вставте пропущені слова:*

„Стойка лижника" - лижі тримають ..., на ... ступні (10-15 см.), ноги згинають так, щоб ... було під стопою або носком черевика; ... трохи нахиляють вперед, руки ... й ... вниз.

5. *Продовжіть перелік способів пересування на лижах:*

- 1) ступаючий крок;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...

6. *На гірку виходять такими способами:*

- 1) звичайним кроком;
- 2) ялинкою;
- 3) ступаючим кроком;
- 4) драбинкою;
- 5) напівялинкою;
- 6) ковзним кроком.

7. *Одну лижну ставлять на внутрішнє ребро під кутом до напрямку руху, ногу на цій лижні більше згинають у коліні. Це гальмування:*

- 1) драбинкою;
- 2) напівплугом;
- 3) плугом;
- 4) ялинкою.

8. *Продовжіть перелік способів гальмування при катанні на ковзанах:*

- 1) упором;
- 2)...

3) ...

9. *Типові помилки при катанні дітей на ковзанах:*

- 1) тулуб трохи нахилений вперед;
- 2) відштовхування носком ковзана;
- 3) тулуб сильно нахилений вперед;
- 4) відштовхування всім лезом ковзана;
- 5) тулуб відхиляється назад.

10. *Продовжіть перелік елементів техніки катання на ковзанах:*

- 1) ковзання по прямій по черзі на правій та лівій нозі у різному темпі;
- 2) ...
- 3) ...

11. *Зазначте послідовність навчання дітей їзди на триколісному велосипеді:*

- 1) їзда по колу;
- 2) їзда змійкою;
- 3) їзда по прямій;
- 4) повороти;
- 5) ознайомлення з велосипедом та правилами їзди на ньому;
- 6) навчання сідати та сходити з велосипеду;
- 7) повороти по обмеженій площі.

12. *Найкращий час для плавання:*

- 1) від 11 до 12 години ранку;
- 2) від 12 до 14 годин;
- 3) о 17- 18 годині;

- 4) о 15 - 16 годині;
- 5) від 9 до 10 години ранку.

Змістовий модуль 4

Форми роботи з фізичного виховання

1. Продовжіть перелік форм роботи з фізичного виховання:

- 1) ранкова гімнастика;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...
- 7) ...
- 8) ...
- 9) ...
- 10) ...
- 11) ...
- 12) ...

2. Вставте пропущені слова:

Заняття з фізичної культури є формою навчання дітей ...
вправ.

3. Встановіть відповідність:

- | | |
|--|--|
| 1) з метою виявлення ступеня володіння дітьми основними рухами на даний період, визначення | А. Заняття з вивчення нового матеріалу |
|--|--|

результативності проведеної за квартал або рік роботи;

2) поряд з вивченням нового матеріалу діти вдосконалюють техніку виконання знайомих вправ;

3) здійснюється автоматизація елементів техніки вправ;

4) формування рухових вмінь і навичок у результаті поглибленого вивчення техніки її виконання;

5) ознайомлення з технікою використання вправи в цілому (іноді з окремими її елементами).

Б. Контрольне заняття

В. Заняття з ознайомлення з новим матеріалом

Г Заняття мішаного типу

Д Заняття із закріплення та удосконалення техніки виконання вправ

4. До змісту підготовчої частини заняття входять:

- 1) шикувальні вправи;
- 2) запально-розвивальні вправи (нові);
- 3) загально-розвивальні вправи (знайомі);
- 4) танцювальні вправи;
- 5) рухливі ігри;
- 6) біг;
- 7) вправи на орієнтування у просторі;
- 8) метання, лазіння;
- 9) ходьба.

5. Закінчіть визначення:

- 1) Загальна щільність заняття визначається як відношення часу, який ...
- 2) Моторна щільність заняття визначається як відношення часу, який ...

6. Встановіть відповідність:

- | | |
|---|--------------------------|
| 1) виконання рухів однією дитиною в той час, як інші спостерігають за нею; | А) фронтальний спосіб |
| 2) виконання рухів всіма дітьми одночасно; | Б) груповий спосіб |
| 3) виконання по черзі одного і того ж руху; | В) індивідуальний спосіб |
| 4) діти кожної підгрупи мають свої завдання; | Г) змінний спосіб |
| 5) рух виконує одночасно кілька дітей (3-5-7), а решта спостерігають чекаючи, свої черги. | Д) поточний спосіб |

7. Основне значення ранкової гімнастики:

- 1) формування рухових вмінь і навичок;
- 2) виховне;
- 3) оздоровче.

8. Продовжіть перелік вимог до підбору вправ ранкової гімнастики:

- 1) повинні бути простими і доступними для дітей;
- 2) ...

- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...

9. *Вставте пропущені цифри:*

- 1) Комплекс вправ ранкової гімнастики для дітей другої молодшої групи складається з ... - ... вправ, кожна повторюється ... -... разів; стрибки - ... разів; ... -... хв.
- 2) Комплекс вправ ранкової гімнастики для дітей старшої групи складається з ... -... вправ, повторюється ... -... разів; стрибки -... разів;... -... хв.

10. *Основна частина ранкової гімнастики складається з :*

- 1) рухливої гри;
- 2) комплексу загальнорозвивальних вправ і рухливої гри;
- 3) комплексу загальнорозвивальних вправ;
- 4) основних рухів;
- 5) шикувальних вправ.

11. *Продовжіть перелік варіантів проведення фізкультурних пауз:*

- 1) у формі комплексу загальнорозвивальних вправ;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...

12. *Комплекси вправ для фізкультурної хвилинки змінюються через:*

- 1) 1-2 тижні;
- 2) 2-3 тижні;
- 3) місяць;
- 4) квартал.

13. *Тривалість фізкультурної хвилини:*

- 1) 1-2 хв.;
- 2) 5 хв.;
- 3) 10 хв.

14. *Вставте пропущені слова і цифри:*

Фізкультурне свято - форма ... відпочинку дітей, яка використовується з ... групи. Тривалість фізкультурного свята у середній групі - ... хв., старшій - ... хв., підготовчій -... хв.

15. *Фізкультурні розваги проводяться:*

- 1) один раз на тиждень;
- 2) 1 - 2 рази на місяць;
- 3) щодня.

16. *Пішохідні переходи (прогулянки за межі дитячого садка на природу) здійснюються у:*

- 1) другу половину дня;
- 2) першу половину дня.

17. *Вставте пропущені цифри:*

Довжина шляху під час пішохідного переходу в один кінець не повинна перевищувати для дітей 4-5 років - ... км, для старших дошкільників - до ... км. Після кожних ... хв. ходьби слід робити короткочасні (... хв.) зупинки для відпочинку дітей.

18. Канікули проводяться:

- 1) на початку грудня та прикінці січня;
- 2) на початку січня та прикінці березня;
- 3) на початку лютого та прикінці березня.

Змістовий модуль 5

Педагогічний менеджмент в організації фізичного виховання в дошкільному закладі освіти

1. Вставте пропущені слова:

Система планування роботи з фізичної культури передбачає такі види планів: ... план на місяць (квартал) у вигляді... розподілу навчального ..., ... плану на 1-2 тижні,... плану дошкільного закладу.

2. Продовжіть перелік видів обліку роботи з фізичної культури:

- 1) попередній;
- 2) ...
- 3) ...

3. Рухливі ігри під час прогулянок планують:

- 1) 1-2- на день;
- 2) 3-4 на день;
- 3) 4-5 на день;
- 4) 5-6 на день.

4. Ранкова гімнастика планується з:

- 1) другої групи раннього віку;

- 2) першої молодшої групи;
- 3) другої молодшої групи;
- 4) середньої групи.

5. *Вставте пропущені слова:*

Фізкультурні розваги планують з ... групи, ... на місяць;
фізкультурні свята - з ... групи, раз на ...

6. *В основній частині заняття з фізичної культури планують такі види вправ:*

- 1) танцювальні;
- 2) загальнорозвивальні (нові);
- 3) основні;
- 4) шикувальні;
- 5) загальнорозвивальні (знайомі);
- 6) рухливі ігри.

7. *Продовжіть перелік фізичних вправ, які планують у підготовчій частині заняття з фізичної культури:*

- 1) шикувальні вправи;
- 2)...
- 3)...
- 4) ...

8. *План-конспект заняття з фізичної культури містить такі графи:*

- 1) основні рухи;
- 2) дозування;
- 3) темп;

- 4) рухливі ігри;
- 5) організаційно-методичні вказівки;
- 6) частини заняття;
- 7) зміст вправ;
- 8) дихання;
- 9) загальнорозвивальні вправи;
- 10) примітки.

9. Продовжіть перелік основних рухів, які обстежують під час визначення рівня рухової підготовленості дошкільників:

- 1) ходьба;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...

10. Вставте пропущені слова:

Головна вимога до фізкультурного обладнання - забезпечення ... під час виконання фізичних вправ, виключення можливості дитячого ... та ... випадків.

11. Продовжіть перелік вимог, які ставляться до фізкультурного обладнання:

- 1) педагогічні;
- 2)...
- 3) ...
- 4) ...

12. В дошкільних групах рекомендується обладнати для дітей „фізкультурний куточок“:

- 1) гімнастична стінка;
- 2) довгі шнури;
- 3) переносні кошики для метання м'ячів;
- 4) канат;
- 5) мотузна драбина;
- 6) довгі шнури;
- 7) гімнастична лава;
- 8) навісна драбинка;
- 9) гімнастичні мати;
- 10) ребриста дошка.

13. Вставте пропущені слова:

Загальне керівництво системою фізичного виховання дітей та оперативний педагогічний контроль за діяльністю співробітників у реалізації завдань з фізичної культури здійснює Знайомить вихователів з новинками методичної літератури, надає допомогу у підвищенні майстерності... .

14. Продовжити перелік форм методичної роботи з фізичної культури у дошкільному закладі:

- 1) педагогічні ради;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...
- 7) ...
- 8) ...

9) ...

15.Продовжіть перелік форм спільної роботи дошкільного закладу з батьками з фізичного виховання:

- 1) батьківські збори;
- 2) ...
- 3) ...
- 4) ...
- 5) ...
- 6) ...

Література

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / [наук. кер. та заг. ред. О. Л. Кононко]. – [3-тє вид., випр.]. – К. : Світич, 2009. – 430 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер.: А. М. Богуш. – К.: Видавництво, 2012. – 26 с.
3. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри : Навчально-методичний посібник / О.Л.Богініч. – К.: СП «ЧИП». – 2003. – 140 с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : Навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І.Курок. – Суми : ВТД “Університетська книга”, 2004. – 428 с.
5. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О.В.Давиденко, В.П.Семененко, Л.О.Фандікова. – Тернопіль: Астон, 2003
6. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології / І.М.Дичківська. – К.: Академвидав, 2012. – 352 с.
7. Дошкільне тіло виховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / Автори-упорядники: Л.В.Калуська, З.В.Калуський, М.М.Гуменюк. – Тернопіль: Мандрівець, 2008.
8. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка / Т.І.Поніманська. – К.: Академвидав, 2015. – К., 2015.
9. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку / М.О. Рунова. – Х.: Ранок, 2007. - 192 с.
10. Система роботи з психофізичного розвитку дитини / авт.упор. В.В.Єфремова. – Тернопіль, 2006.

Навчальне видання

Укладач:

Юрчук Олексій Іванович

Тестові завдання

**з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного
виховання та валеологічної освіти»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»

Підп. до друку 28.01.2020

Формат 60*84 1/16

Папір офісн.

Друк цифр.

Гарнітура Times

Ум. др.арк. 1,8

Редакційно-видавничий відділ

Рівненського державного гуманітарного університету

33028 м.Рівне, вул. С. Бандери, 12